

Conozca los Riesgos

El Fumar y Su Salud

Fumar causa muchos problemas de salud y enfermedades que amenazan la vida. Fumar también empeora otras enfermedades como la diabetes, artritis, osteoporosis y asma. La mejor manera de ayudarse a sí mismo es abandonar el uso de tabaco. Cuando usted esté listo para dejar de fumar, nosotros estamos aquí para ayudarlo.

Línea Para Dejar el Tabaco

Siete días a la semana

7 a.m. – 2 a.m.

1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669



DEJA DE FUMAR
DEPARTAMENTO DE SALUD DE ARKANSAS
1-800-QUIT-NOW



Arkansas Department of Health



Departamento de Salud de Arkansas
Programa de Prevención y Cesación del
Tabaquismo de Arkansas
4815 West Markham, Slot 3
Little Rock, AR 72205
(501) 661-2953
www.healthyarkansas.com
www.stampoutsmoking.com



Programa Para Prevención
y Cesación del Tabaquismo
Departamento de Salud de Arkansas

El Fumar y la Diabetes

Si usted es una persona con diabetes, usted puede poner su salud en un riesgo más alto al decidir fumar.

- Sus medicamentos e inyecciones de insulina pueden no funcionar bien porque fuma.
- Usted puede desarrollar problemas como presión arterial alta, ataque al corazón y derrame.
- El fumar daña los vasos sanguíneos, lo cual puede aumentar la posibilidad de padecer infecciones.
- Algunos fumadores diabéticos tienen amputaciones en pies, piernas y dedos de los pies, debido a que fumar reduce el flujo sanguíneo a las partes afectadas del cuerpo.
- Los fumadores diabéticos tienen tres veces mayor riesgo de morir de un ataque al corazón que los no fumadores diabéticos.

El Fumar y la Enfermedad Cardiovascular

La enfermedad cardiovascular es el asesino número uno en Arkansas y en todo Estados Unidos. La enfermedad cardiovascular es una enfermedad que afecta su corazón y los vasos sanguíneos. Derrames, ataques al corazón, aneurismas, presión arterial alta y falla cardíaca son formas de enfermedades cardiovasculares. Cuando las personas con enfermedad cardiovascular escogen fumar, puede suceder lo siguiente:



- El humo del tabaco contiene altos niveles de monóxido de carbono, lo cual reduce la cantidad de oxígeno a su corazón.
- La nicotina en el tabaco puede incrementar su frecuencia cardíaca y la presión arterial. Utilizar productos de tabaco puede causar daño extremo a su sistema cardiovascular al paso del tiempo.
- El tabaco que no se fuma no es una alternativa segura, ya que puede aumentar su ritmo cardíaco y la presión sanguínea e incrementar su riesgo de enfermedad del corazón.

El Fumar y el Cáncer

Cáncer es la segunda causa de muerte en Arkansas y en todo Estados Unidos. Más de un millón de personas son diagnosticadas con cáncer cada año.

- De acuerdo a la Sociedad Americana del Cáncer, el fumar está asociado a más de 15 diferentes tipos de cáncer. El fumar causa la mayoría de cánceres de pulmón los cuales matan a más hombres y mujeres que ningún otro cáncer.
- El tabaco que no se fuma no es una opción segura. El tabaco de masticar contiene mucho de los mismos químicos venenosos y causantes de cáncer encontrados al fumar.
- De acuerdo a la Agencia de Protección del Medio Ambiente, en los últimos 10 años más de 3,400 personas que nunca fumaron, murieron de cáncer de pulmón únicamente por respirar humo de segunda mano.



Artritis y Osteoporosis

Herencia, edad, lesiones, y muchos otros factores pueden causar artritis. La osteoporosis es causada por pérdida de hueso a medida que envejecemos. El tabaco puede afectar ambas enfermedades. Estudios han mostrado que el consumo de tabaco con disminución de la fuerza del hueso puede llevar a osteoporosis.

Asma

El asma no puede ser curada pero si usted tiene asma, usted puede controlar la presentación de los síntomas y el malestar.

Si usted o un miembro de su familia tiene asma, el humo del cigarrillo no debería ser permitido dentro de su hogar.

- El humo de segunda mano puede causar asma en niños que nunca han experimentado ningún síntoma.
- La exposición al humo de segunda mano irrita las vías respiratorias, lo cual puede desencadenar un ataque de asma y hacerlo más severo.
- Los niños que padecen de asma y viven con un fumador tienen más probabilidades de tener ataques severos de asma, de tomar más medicina para su asma y de tener más ausencias en la escuela.
- El humo de segunda mano causa más de 27,700 muertes por enfermedad cardíaca cada año. El humo de segunda mano sale de la punta de un cigarrillo encendido, puro, pipa y de algunos otros productos del tabaco. Los niños con



padres que fuman están más propensos a tener infecciones del oído, asma y bronquitis. Algunos bebés incluso mueren de SIDS (Síndrome de Muerte Súbita Infantil, por sus siglas en inglés o Muerte de Cuna). No hay nivel sano de exposición al humo de segunda mano. No ponga su vida en riesgo, y pida a los fumadores no fumar cuando ellos están alrededor de usted o de sus niños.

Nosotros Le Podemos Ayudar

Si usted deja de fumar, se sentirá mejor y vivirá más tiempo. Fumar se convierte en una adicción, lo cual hace difícil el dejarlo.

Estudios muestran que usted duplica las probabilidades de dejarlo si usa medicamentos y ayuda profesional. La



Línea Para Dejar el Tabaco lo ayuda a hacer un plan personal para dejar de fumar y le provee:

- **Consejería ilimitada gratuita a través de la página web**
- **Sesiones gratuitas y personalizadas con un Consejero**
- **Guías gratuitas para dejar el tabaco**
- **Recursos de Diabetes y Materiales Educativos gratuitos**
- **Su opción de medicamento gratuitos enviado por correo directamente a su casa**

No se arriesgue de contraer enfermedades cardíacas, un derrame, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, u otro problema de salud. Escoja un día para dejar de fumar. Llame a la Línea Para Dejar el Tabaco al 1-800-784-8669.

Línea para Dejar el Tabaco

Hablé con un Consejero
Siete días a la semana
7 a.m. - 2 a.m.
1-800-784-8669
1-800-QUIT-NOW

Para más información, visite
www.stampoutsmoking.com
www.healthyearkansas.com